

LAMPIRAN

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional yaitu melihat apakah ada atau tidaknya hubungan aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada pegawai wanita yang bekerja di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional* karena penelitian ini diobservasi dan diukur dalam waktu yang bersamaan pada saat penelitian berlangsung.

Penelitian ini akan dilakukan di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat. Data yang diambil diperoleh melalui kuesioner karakteristik responden, kuesioner aktivitas fisik, angket kebiasaan sarapan dan angket pengetahuan gizi. Manfaat dari penelitian ini dapat memberikan informasi terkait pentingnya untuk selalu melakukan aktivitas fisik dan menyempatkan untuk selalu mengonsumsi sarapan pagi sehingga akan menjaga status gizi tetap normal.

Partisipasi saudara bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pegawai Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat”** Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu ibu untuk mengisi kuesioner yang telah saya sediakan. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Informed consent :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pegawai Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat”**

Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya

Jakarta, 2022

Caterina Yobelica

(Nama Responden)

KUESIONER KARAKTERISTIK

NO Responden :

Kuesioner Karakteristik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, usia, nomor *handphone*, golongan pekerjaan, jarak alamat rumah menuju kantor, dan akan mengukur tinggi badan dan juga berat badan agar mendapatkan status gizi pegawai. Saya mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

Hari/Tanggal :

No.	Karakteristik Responden	Jawaban Responden
1.	Nama	
2.	Usia	
3.	Nomor Handphone	
4.	Golongan Pekerjaan	
5.	Jarak Alamat menuju Kantor	
6.	Berat Badan (BB)	
7.	Tinggi Badan (TB)	
8.	Status Gizi (IMT)	

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

NO Responden :

NO	Kegiatan	Frekuensi (kali/hari)	Durasi (jam)	Kategori PAL	Nilai PAL	Total
1						

2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Sumber : Kuesioner PAL

ANGKET KEBIASAAN SARAPAN

NO Responden :

1. Apakah anda terbiasa untuk selalu mengkonsumsi sarapan pada pagi hari ?
 - a. Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - b. Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - c. Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)

2. Jam berapa saudara mengkonsumsi sarapan pagi ?
 - a. 06.00 WIB - 07.00 WIB

- b. 07.00 WIB - 08.00 WIB
 - c. 08.00 WIB - 09.00 WIB
3. Pada saat kapan anda sarapan ?
 - a. Setiap pagi
 - b. Setiap mau pergi ke kantor
 - c. Saat lapar pagi-pagi
 4. Apakah anda selalu menyediakan sarapan di rumah ?
 - a. Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - b. Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - c. Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)
 5. Darimana asal sarapan yang anda konsumsi ?
 - a. Dimasak sendiri
 - b. Membeli dari aplikasi makanan
 - c. Membeli dari tempat makan di dekat jalanan
 6. Menu seperti apa yang biasa anda konsumsi sebagai sarapan ?
 - a. Lauk pauk, karbohidrat, dan sayur (makanan lengkap)
 - b. Makanan tidak lengkap
 - c. Hanya minuman
 7. Jika menu sarapan tidak lengkap, makanan apa yang dikonsumsi ?
 - a. Bubur
 - b. Roti atau sereal
 - c. Kue atau gorengan
 8. Apakah anda terbiasa untuk mengkonsumsi makanan tidak lengkap untuk sarapan?
 - a. Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - b. Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - c. Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)
 9. Saat sarapan, apa minuman yang diminum ?
 - a. Air putih
 - b. Jus buah/sayur
 - c. Kopi/teh
 10. Apakah menu sarapan selalu berganti setiap harinya ?
 - a. Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - b. Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - c. Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)

Sumber : Rani Gartika (2011) dalam Vira Liza Anggraini (2017).

ANGKET PENGETAHUAN GIZI

NO Responden :

Petunjuk : silang jawaban yang anda pilih.

1. Mana contoh menu makanan yang memiliki gizi seimbang?
 - a. Nasi, ikan, tempe, sayur kangkung, dan jeruk
 - b. Burger, kentang goreng, dan soda
 - c. Mie Goreng, perkedel kentang, ayam goreng
 - d. Nasi, Mie Goreng, Tahu, Capcay

2. Dengan bertambahnya usia, maka kalori yang dibutuhkan sebaiknya?
 - a. Tetap seperti biasanya
 - b. Ditambah
 - c. Dikurangi
 - d. Ditambah dua kali lipat

3. Sebelum membeli makanan kemasan, apa yang sebaiknya dilakukan?
 - a. Melihat harga
 - b. Membaca label makanan
 - c. Mencicip makanan
 - d. Langsung mengambil saja
4. Berapa minimal lamanya sebaiknya kita melakukan aktivitas fisik?
 - a. 60 menit
 - b. 40 menit
 - c. 30 menit
 - d. 25 menit
5. Mineral kalsium dibutuhkan oleh tubuh untuk?
 - a. Mencegah penuaan dini
 - b. Menambah nafsu makan
 - c. Membantu pembentukan tulang dan gigi
 - d. Mengurangi lemak didalam tubuh
6. Minimal minum air mineral per hari sebanyak?
 - a. 5 gelas
 - b. 8 gelas
 - c. 10 gelas
 - d. 6 gelas
7. Contoh makanan yang dapat menyebabkan obesitas jika terlalu sering dikonsumsi adalah?
 - a. Makanan tinggi serat
 - b. Makanan tinggi lemak
 - c. Makanan tinggi karbohidrat
 - d. Makanan tinggi protein
8. Jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita adalah?
 - a. Sama setiap orang
 - b. Berbeda-beda menurut ukuran tubuh dan kegiatan
 - c. Berbeda-beda menurut kegiatan dan umur
 - d. Berbeda-beda menurut umur, tinggi badan, dan berat badan
9. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin c adalah?
 - a. Almond, telur, dan tempe
 - b. Jambu biji, pepaya dan jeruk
 - c. Cokelat, ikan, dan ayam
 - d. Sayur, susu, dan kacang
10. Manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan energy lebih tinggi dalam satu sendok makan?
 - a. Minyak
 - b. Gula
 - c. Madu

- d. Air
11. Kurangnya asupan zat besi dalam tubuh maka dapat menyebabkan penyakit?
- Diabetes
 - Diare
 - Anemia
 - Osteoporosis
12. Banyak mengonsumsi asupan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan maka akan menyebabkan penyakit?
- Diabetes
 - Anemia
 - Jantung
 - Asam Urat
13. Penyakit hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal... sendok teh dalam sehari
- 2
 - 3
 - 4
 - 1
14. Menghitung status gizi dapat dengan cara?
- Mengukur tinggi badan dan berat badan kemudian disesuaikan kelompok IMT
 - Mengukur besar lengan kemudian disesuaikan kelompok IMT
 - Mengukur kadar lemak didalam tubuh
 - Mengukur kadar darah didalam tubuh
15. Orang yang memiliki berat badan ideal atau normal maka?
- Kebutuhan energi belum tercukupi
 - Kebutuhan energi sudah terpenuhi
 - Kebutuhan energi sangat berlebih
 - Kebutuhan energi sangat kurang
16. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?
- 4 sendok makan
 - 5 sendok makan
 - 6 sendok makan
 - 7 sendok makan
17. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
- 2 sendok makan
 - 3 sendok makan
 - 4 sendok makan
 - 5 sendok makan
18. Sebaiknya minimal berapa porsi kita harus mengonsumsi buah dalam sehari?
- 1 porsi sehari
 - 2 porsi sehari
 - 3 porsi sehari

d. 4 porsi sehari

19. Sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?

- a. 1-2 kali
- b. 2-3 kali
- c. 3-5 kali
- d. 6-7 kali

20. Sebaiknya berapa lama dianjurkan untuk menimbang berat badan?

- a. 1 minggu sekali
- b. 1 bulan sekali
- c. Setiap hari
- d. 2 bulan sekali

Nomor : 129 /DKN/Fikes/Gizi/UJVV/III/2022
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Validitas

Jakarta, 19 Juli 2022

Kepada Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta
Jl. Kesehatan Jl. Petojo Binatu Raya No.10, RW.6, Petojo Sel,
Kec Gambir, Kota Jakarta Pusat,

Dengan Hormat


Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin uji coba validitas kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya sebagai berikut :

Nama Mahasiswa	NIM	No. Tlp	Judul Skripsi
Caterina Yobelica	20180302011	081315037935	Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pekerja Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat

Demikian, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL


Prof. Dr. drg. Aprilita Rani Yanti E.P. M. Biomed.
Dekan.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS KESEHATAN

Jalan Kesehatan Nomor 10 Telepon 3451338 Faksimile 3451341
website www.dinkes.jakarta.go.id E-mail dinkes@jakarta.go.id
J A K A R T A

Kode Pos : 10160

Nomor : 6120/TM.09.45
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Persetujuan Penelitian

2 Agustus 2022

Kepada
Yth. Kepala Suku Dinas Kesehatan
Kota Adm. Jakarta Barat
di
Jakarta

Sehubungan surat Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas
Esa Unggul Nomor: 129/DKN/Fikes/Gizi/UJV/VIII/2022 perihal Permohonan
Ijin Uji Coba Validitas, bersama ini diharapkan agar Saudara dapat
memfasilitasi kepada:

Nama : Caterina Yobelica
NIM : 20180302011
Nama Instansi : Universitas Esa Unggul
No Telepon : 081315037935

Untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik,
Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pekerja
Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat",

Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Kepala Dinas Kesehatan Provinsi
Daerah Khusus Ibukota Jakarta,


drg. Ani Ruspitawati, MM
NIP.196705081992122001



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS KESEHATAN
SUKU DINAS KESEHATAN KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT
Jl. Raya Kembangan No. 2 Kelurahan Kembangan Selatan, Kembangan
Telepon (021) 58350225 Fax : 58350225
Email : kesehatanjb@jakarta.go.id Kode pos 11610
JAKARTA

Nomor : 2260/TH.09.45
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

15 Agustus 2022

Kepada
Yth Ka Subbag Tata Usaha dan
Para Kepala Seksi Suku Dinas Kesehatan
Kota Administrasi Jakarta Barat

di -
Jakarta

Sehubungan dengan surat dari Universitas Esa Unggul Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi, tanggal 10 Agustus 2022 perihal penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan selama tidak mengganggu kegiatan di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat. Untuk keperluan penelitian dilakukan dengan menggunakan media elektronik. Hasil laporan agar dikirimkan ke Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat cq. Sumber Daya Kesehatan (SDK) atau email ke jakbar.institusipendidikan@gmail.com. Kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada:

Periode : 15 Agustus 2022 s.d 15 Oktober 2022

No.	Nama	Judul Penelitian
1.	Caterina Yobelica	Hubungan Aktifitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Pegawai Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat

Demikian agar saudara dan seluruh staf dapat membantu dalam proses penelitian, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Kepala Suku Dinas Kesehatan
Kota Administrasi Jakarta Barat

Dr. Erizon Safari MKK
NIP. 197203272002121004

- Tembusan :
1. Ka. Dinas Kesehatan provinsi DKI Jakarta
 2. Dekan Universitas Esa Unggul Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan

Jawaban Angket Pengetahuan Gizi

Nomor Soal	Jawaban
1	A
2	C
3	B
4	C
5	C
6	B
7	B
8	D
9	B
10	A
11	C
12	D
13	D
14	A
15	B
16	A
17	D
18	B
19	C
20	A

Hasil Uji Validitas Angket Kebiasaan Sarapan

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	95.2
	Excluded ^a	1	4.8
	Total	21	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	11

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
soal1	2.55	.605	20
soal2	2.40	.598	20
soal3	2.45	.826	20
soal4	2.45	.826	20
soal5	2.50	.513	20
soal6	2.80	.410	20
soal7	2.40	.598	20
soal8	2.45	.826	20
soal9	2.55	.605	20
soal10	2.50	.513	20
skortotal	24.85	2.815	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal1	47.35	53.082	.611	.865

soal2	47.50	53.316	.590	.866
soal3	47.45	47.734	.913	.845
soal4	47.45	47.734	.913	.845
soal5	47.40	53.516	.673	.865
soal6	47.10	53.884	.793	.865
soal7	47.50	53.316	.590	.866
soal8	47.45	47.734	.913	.845
soal9	47.35	53.082	.611	.865
soal10	47.40	53.516	.673	.865
skortotal	25.05	24.682	.938	.923

Hasil Uji Validitas Angket Pengetahuan Gizi

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.779	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
soal1	1.00	.000	20
soal2	.55	.510	20
soal3	.90	.308	20
soal4	.85	.366	20
soal5	1.00	.000	20
soal6	1.00	.000	20
soal7	.90	.308	20
soal8	.90	.308	20
soal9	.45	.510	20
soal10	.85	.366	20
soal11	.30	.470	20
soal12	.85	.366	20
soal13	.05	.224	20
soal14	.90	.308	20
soal15	.85	.366	20
soal16	1.00	.000	20

soal17	.95	.224	20
soal18	.75	.444	20
soal19	.90	.308	20
soal20	.85	.366	20
soal21	.85	.366	20
soal22	.25	.444	20
soal23	.30	.470	20
soal24	.30	.470	20
soal25	.25	.444	20
skoltotal	18.25	4.865	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal1	35.00	106.842	.000	.780

soal2	35.45	99.418	.704	.763
soal3	35.10	101.989	.765	.769
soal4	35.15	100.976	.778	.766
soal5	35.00	106.842	.000	.780
soal6	35.00	106.842	.000	.780
soal7	35.10	101.989	.765	.769
soal8	35.10	101.989	.765	.769
soal9	35.55	99.418	.704	.763
soal10	35.15	103.187	.473	.772
soal11	35.70	100.011	.703	.765
soal12	35.15	103.187	.473	.772
soal13	35.95	105.734	.230	.778
soal14	35.10	101.989	.765	.769
soal15	35.15	100.976	.778	.766
soal16	35.00	106.842	.000	.780
soal17	35.05	104.261	.554	.774
soal18	35.25	100.197	.725	.765
soal19	35.10	101.989	.765	.769
soal20	35.15	103.187	.473	.772
soal21	35.15	100.976	.778	.766
soal22	35.75	100.829	.652	.767
soal23	35.70	100.011	.703	.765
soal24	35.70	100.011	.703	.765
soal25	35.75	100.829	.652	.767
skoltotal	17.75	30.513	.980	.934

Variabel

Uji Normalitas

Kesimpulan

	<i>Skewness</i>	Kolmogorov Smirnov	Histogram	
Aktivitas Fisik	4,05	0,000	Normal	Tidak Normal
Kebiasaan Sarapan	-1,39*	0,18**	Normal	Normal
Pengetahuan Gizi	-2,9	0,000	Normal	Tidak Normal
Status Gizi	1,27*	0,005	Normal	Normal

Descriptives

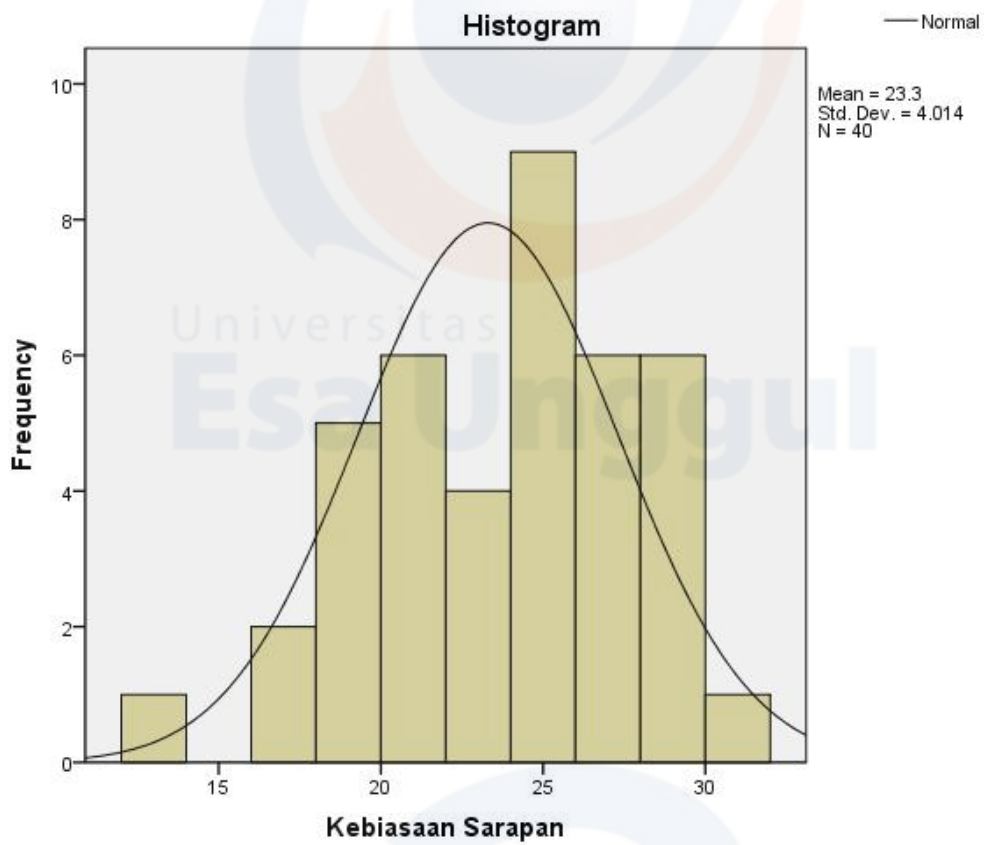
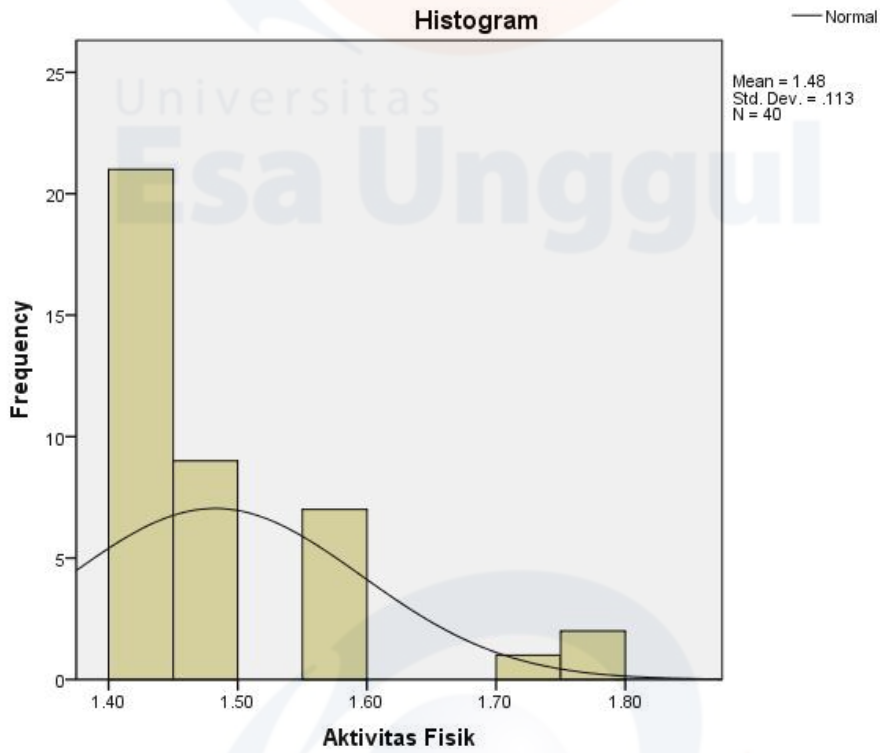
		Statistic	Std. Error	
Aktivitas Fisik	Mean	1.4825	.01791	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.4463	
		Upper Bound	1.5187	
	5% Trimmed Mean	1.4694		
	Median	1.4200		
	Variance	.013		
	Std. Deviation	.11329		
	Minimum	1.40		
	Maximum	1.80		
	Range	.40		
	Interquartile Range	.15		
	Skewness	1.516	.374	
	Kurtosis	1.747	.733	

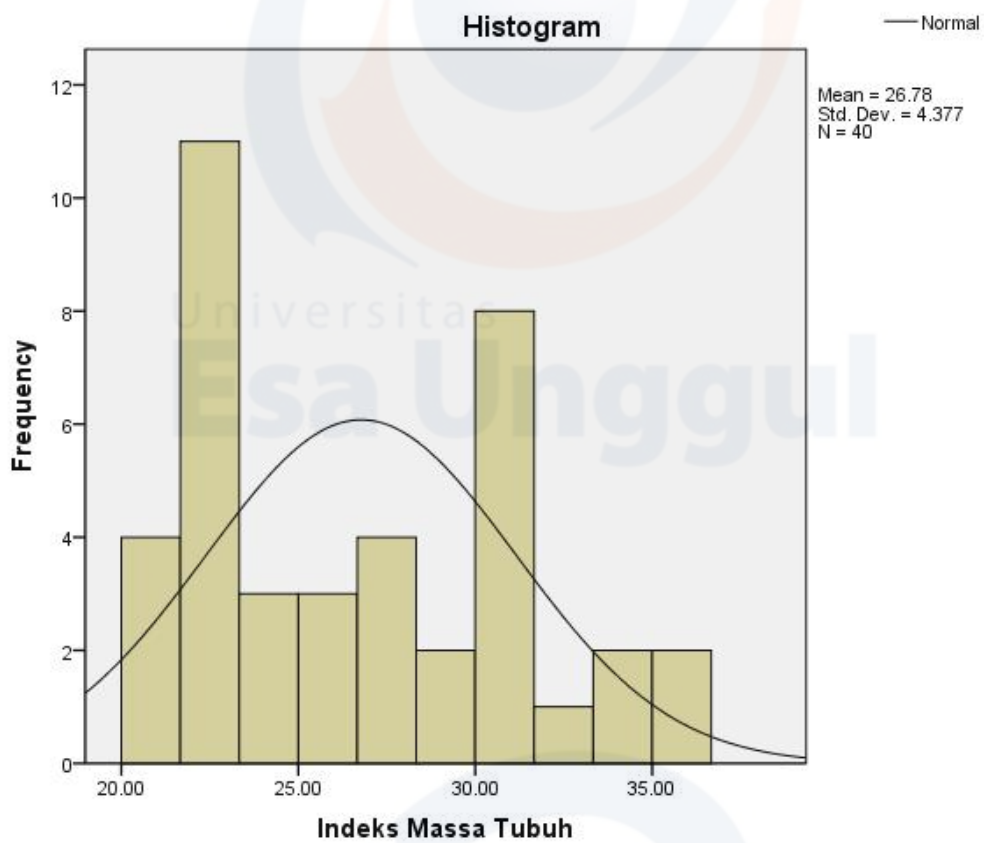
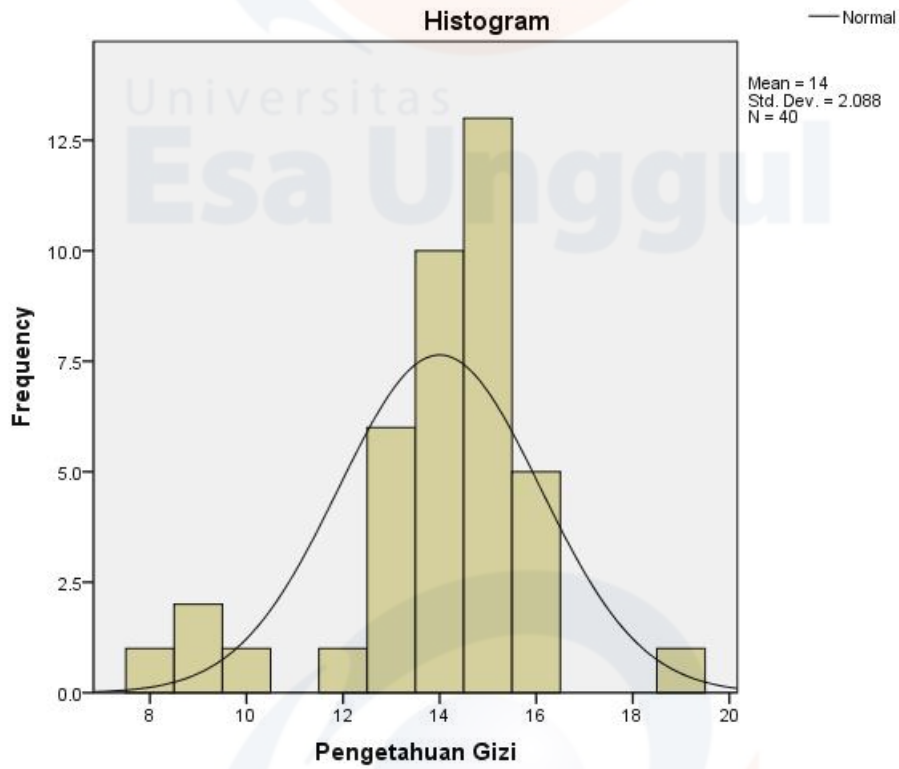
Kebiasaan Sarapan	Mean		23.30	.635
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	22.02	
	Mean	Upper Bound	24.58	
	5% Trimmed Mean		23.44	
	Median		24.00	
	Variance		16.113	
	Std. Deviation		4.014	
	Minimum		13	
	Maximum		30	
	Range		17	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.519	.374
	Kurtosis		-.340	.733
Pengetahuan Gizi	Mean		14.00	.330
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	13.33	
	Mean	Upper Bound	14.67	
	5% Trimmed Mean		14.11	
	Median		14.00	
	Variance		4.359	
	Std. Deviation		2.088	
	Minimum		8	
	Maximum		19	
	Range		11	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-1.085	.374
	Kurtosis		2.330	.733
Indeks Massa Tubuh	Mean		26.7755	.69199
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	25.3758	
	Mean	Upper Bound	28.1752	
	5% Trimmed Mean		26.5900	
	Median		25.6200	
	Variance		19.154	
	Std. Deviation		4.37655	
	Minimum		21.42	
	Maximum		35.88	
	Range		14.46	
	Interquartile Range		7.68	
	Skewness		.474	.374
	Kurtosis		-.998	.733

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	.267	40	.000	.747	40	.000
Kebiasaan Sarapan	.139	40	.050	.961	40	.180
Pengetahuan Gizi	.225	40	.000	.855	40	.000
Indeks Massa Tubuh	.159	40	.012	.914	40	.005

a. Lilliefors Significance Correction





Statistics

Usia

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		40.90
Std. Error of Mean		.823
Median		40.00
Std. Deviation		5.203
Range		20
Minimum		30
Maximum		50

Kategori_Usia

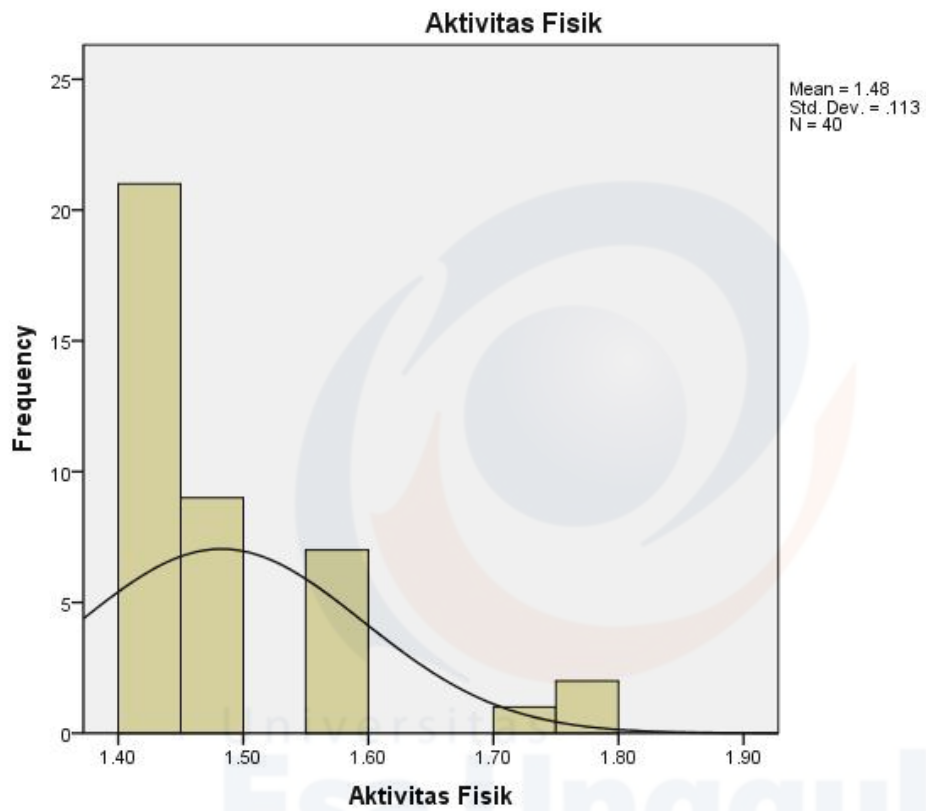
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Awal	7	17.5	17.5	17.5
	Dewasa Akhir	25	62.5	62.5	80.0
	Lansia Awal	8	20.0	20.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

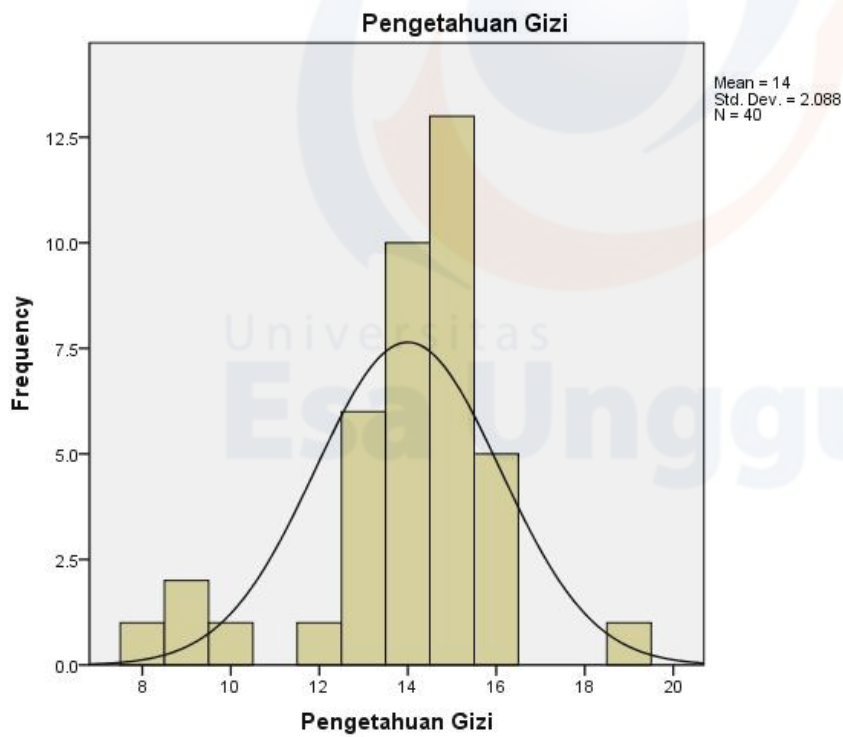
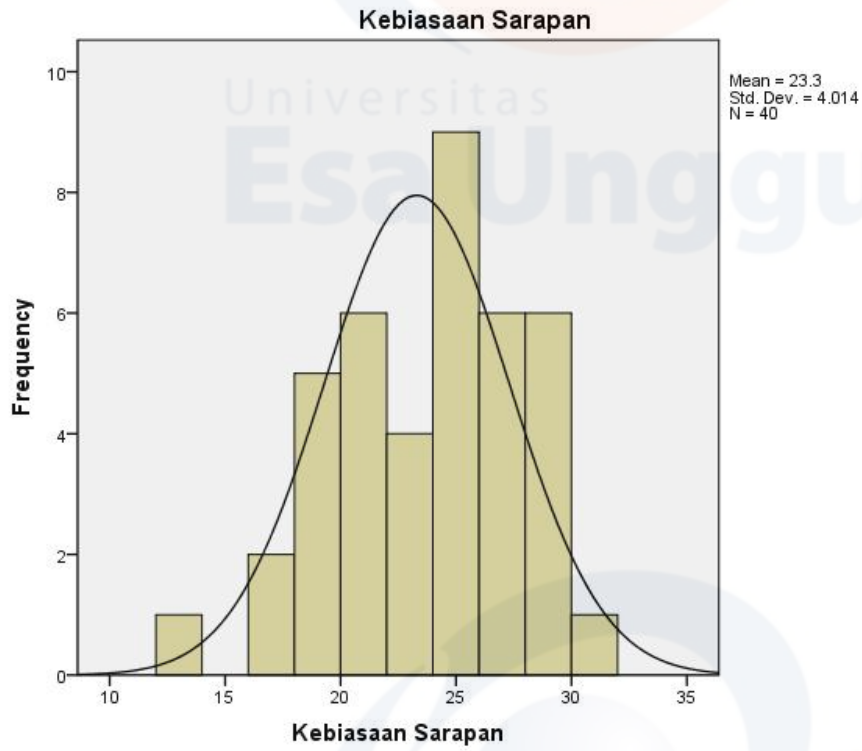
Kategori_Golongan_Pekerjaan

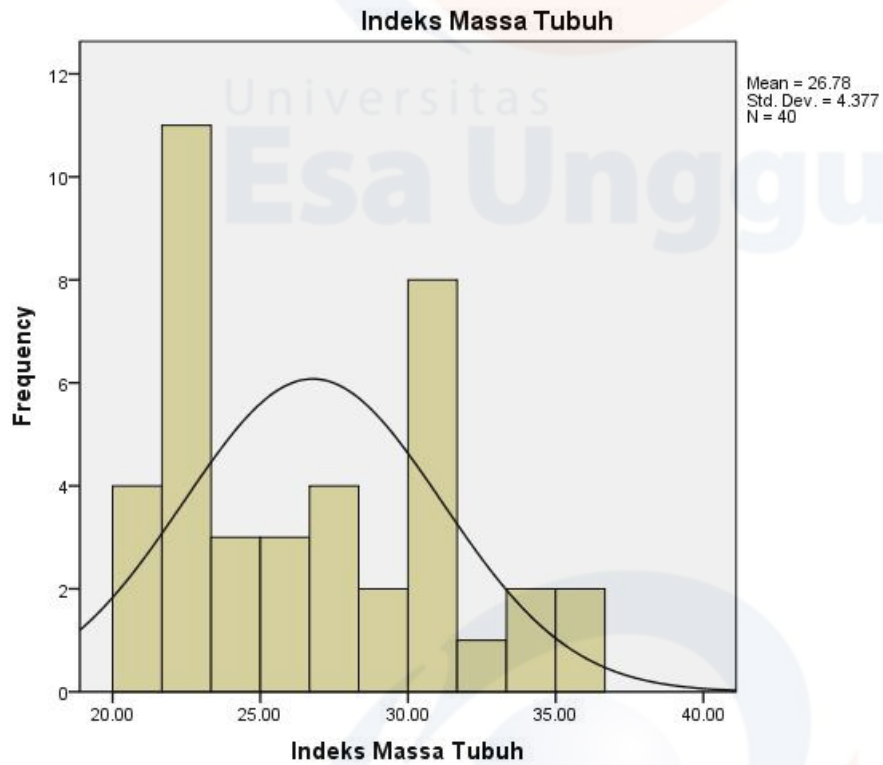
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ii d	7	17.5	17.5	17.5
	iii (a - c)	32	80.0	80.0	97.5
	iv a	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	10	25.0	25.0	25.0
	Overweight	8	20.0	20.0	45.0
	Obesitas I	9	22.5	22.5	67.5
	Obesitas II	13	32.5	32.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	







Statistics

Aktivitas Fisik

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		1.4825
Std. Error of Mean		.01791
Median		1.4200
Std. Deviation		.11329
Range		.40
Minimum		1.40
Maximum		1.80

Statistics

Nilai Kebiasaan Sarapan

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		77.635
Std. Error of Mean		2.1152
Median		80.000
Std. Deviation		13.3778
Range		56.7
Minimum		43.3
Maximum		100.0

Statistics

Persentase Pengetahuan

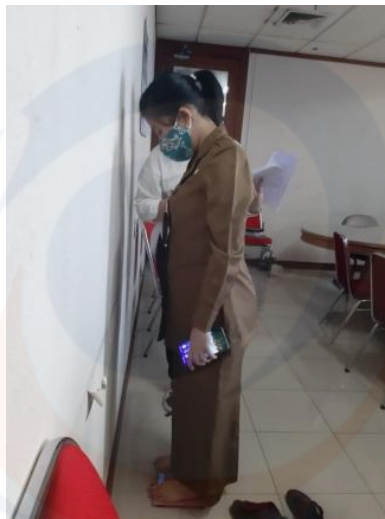
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		70.00
Std. Error of Mean		1.651
Median		70.00
Std. Deviation		10.439
Range		55
Minimum		40
Maximum		95

Statistics

Indeks Massa Tubuh

N	Valid	40
---	-------	----

Missing	0
Mean	26.7755
Std. Error of Mean	.69199
Median	25.6200
Std. Deviation	4.37655
Range	14.46
Minimum	21.42
Maximum	35.88



LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang "Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pegawai Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat" Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu ibu untuk mengisi kuesioner yang telah saya sediakan. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Informed consent :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Julia Widhia Lestari Welham

Usia : 32 th

Alamat : Jl. Pengayaman Ulas VII Pecenongan, Pagar

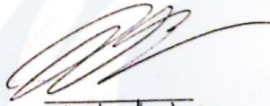
Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Pegawai Wanita di Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat"

Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya

Jakarta, 22 /08/ 2022

ysrawan

Caterina


Julia Widhia L.W

KUESIONER KARAKTERISTIK

NO Responden : 10

Kuesioner Karakteristik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, usia, nomor *handphone*, golongan pekerjaan, jarak alamat rumah menuju kantor, dan akan mengukur tinggi badan dan juga berat badan agar mendapatkan status gizi pegawai. Saya mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

Hari/Tanggal : Senin, 22 Agustus 2022

No.	Karakteristik Responden	Jawaban Responden
1.	Nama	Julia Widhia Lestari Welham
2.	Usia	32 tahun
3.	Nomor Handphone	0812-1002-0822
4.	Golongan Pekerjaan	PMS/Dokter Umum
5.	Jarak Alamat menuju Kantor	15 km
6.	Berat Badan (BB)	72,65
7.	Tinggi Badan (TB)	153,7
8.	Status Gizi (IMT)	

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

NO Responden : 10

NO	Kegiatan	Frekuensi (kali/hari)	Durasi (jam)	Kategori PAL	Nilai PAL	Total
1	Tidur	1	7	1	1.00	
2	Berhias	1	1	4	1.50	
3	Makan Minum	1	1	5	1.60	
4	Menghadasi kendaraan	1	3	8	2.40	
5	Menjaja	1	3	9	2.50	
6	Office worker	1	8	13	1.30	
7						
8						
9						
10						

Sumber : Kuesioner PAL

ANGKET KEBIASAAN SARAPAN

NO Responden :

- Apakah anda terbiasa untuk selalu mengkonsumsi sarapan pada pagi hari ?
 - Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)
- Jam berapa saudara mengkonsumsi sarapan pagi ?
 - 06.00 WIB - 07.00 WIB
 - 07.00 WIB - 08.00 WIB
 - 08.00 WIB - 09.00 WIB
- Pada saat kapan anda sarapan ?
 - Setiap pagi
 - Setiap mau pergi ke kantor
 - Saat lapar pagi-pagi
- Apakah anda selalu menyediakan sarapan di rumah ?
 - Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)
- Darimana asal sarapan yang anda konsumsi ?
 - Dimasak sendiri
 - Membeli dari aplikasi makanan
 - Membeli dari tempat makan di dekat jalanan
- Menu seperti apa yang biasa anda konsumsi sebagai sarapan ?
 - Lauk pauk, karbohidrat, dan sayur (makanan lengkap)
 - Makanan tidak lengkap
 - Hanya minuman
- Jika menu sarapan tidak lengkap, makanan apa yang dikonsumsi ?
 - Bubur
 - Roti atau sereal
 - Kue atau gorengan
- Apakah anda terbiasa untuk mengkonsumsi makanan tidak lengkap untuk sarapan?
 - Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)

- Saat sarapan, apa minuman yang diminum ?
 - Air putih
 - Jus buah/sayur
 - Kopi/teh

- Apakah menu sarapan selalu berganti setiap harinya ?
 - Iya, selalu (5-7x dalam seminggu)
 - Kadang-kadang (3-4x dalam seminggu)
 - Tidak pernah / jarang (1-2x dalam seminggu)

Sumber : Rani Gartika (2011) dalam Vira Liza Anggraini (2017).

ANGKET PENGETAHUAN GIZI

NO Responden :

Petunjuk : silang jawaban yang anda pilih.

1. Mana contoh menu makanan yang memiliki gizi seimbang?
 a. Nasi, ikan, tempe, sayur kangkung, dan jeruk
 b. Burger, kentang goreng, dan soda
 c. Mie Goreng, perkedel kentang, ayam goreng
 d. Nasi, Mie Goreng, Tahu, Capcay
2. Dengan bertambahnya usia, maka kalori yang dibutuhkan sebaiknya?
 a. Tetap seperti biasanya
 b. Ditambah
 c. Dikurangi
 d. Ditambah dua kali lipat
3. Sebelum membeli makanan kemasan, apa yang sebaiknya dilakukan?
 a. Melihat harga
 b. Membaca label makanan
 c. Mencicip makanan
 d. Langsung mengambil saja
4. Berapa minimal lamanya sebaiknya kita melakukan aktivitas fisik?
 a. 60 menit
 b. 40 menit
 c. 30 menit
 d. 25 menit
5. Mineral kalsium dibutuhkan oleh tubuh untuk?
 a. Mencegah penuaan dini
 b. Menambah nafsu makan
 c. Membantu pembentukan tulang dan gigi
 d. Mengurangi lemak didalam tubuh
6. Minimal minum air mineral per hari sebanyak?
 a. 5 gelas
 b. 8 gelas
 c. 10 gelas
 d. 6 gelas
7. Contoh makanan yang dapat menyebabkan obesitas jika terlalu sering dikonsumsi adalah?
 a. Makanan tinggi serat
 b. Makanan tinggi lemak
 c. Makanan tinggi karbohidrat
 d. Makanan tinggi protein
8. Jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita adalah?
 a. Sama setiap orang
 b. Berbeda-beda menurut ukuran tubuh dan kegiatan
 c. Berbeda-beda menurut kegiatan dan umur
 d. Berbeda-beda menurut umur, tinggi badan, dan berat badan
9. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin c adalah?
 a. Almond, telur, dan tempe
 b. Jambu biji, pepaya dan jeruk
 c. Cokelat, ikan, dan ayam
 d. Sayur, susu, dan kacang
10. Manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan energy lebih tinggi dalam satu sendok makan?
 a. Minyak
 b. Gula
 c. Madu
 d. Air
11. Kurangnya asupan zat besi dalam tubuh maka dapat menyebabkan penyakit?
 a. Diabetes
 b. Diare
 c. Anemia
 d. Osteoporosis
12. Banyak mengkonsumsi asupan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan maka akan menyebabkan penyakit?
 a. Diabetes
 b. Anemia
 c. Jantung
 d. Asam Urat
13. Penyakit hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal... sendok teh dalam sehari
 a. 2
 b. 3
 c. 4
 d. 1